

BÓL SPOŁECZNY

W książce *Uwolnić się od bólu* Peter A. Levine i Maggie Phillips zwracają uwagę, że ból to przede wszystkim sygnał zagrożenia: „Kiedy jesteśmy w niebezpieczeństwie – fizycznym, emocjonalnym czy duchowym – system nerwowy reaguje natychmiast, aby nas ochronić”⁴⁸. Ich zdaniem można mówić o trzech rodzajach bólu: fizycznym, który jest spowodowany uszkodzeniami ciała, emocjonalnym, kiedy dochodzi do skumulowania negatywnych emocji, i posttraumatycznym, powstającym po druzgocących wydarzeniach⁴⁹. „Choć między trzema rodzajami bólu są oczywiste różnice, zasadnicze dla skutecznego leczenia bólu jest rozpoznanie, że owe trzy kategorie się przenikają ze sobą”⁵⁰. Nieusuwalnymi własnościami bólu jako zjawiska są jego wielowymiarowość⁵¹ i subiektywny charakter („nawet najlepsze metodologicznie sposoby jego pomiaru są taką subiektywnością obciążone”⁵²). Ból zatem to przeżycie indywidualne, świadczące o naruszeniu integralności ustrojowej lub psychicz-

⁴⁸ Levine, Phillips, dz. cyt., s. 25.

⁴⁹ Por. tamże, s. 25n.

⁵⁰ Tamże, s. 26.

⁵¹ Por. tamże.

⁵² M. Wójta - Kempa, I. Taranowicz, *Ból społeczny*, w: *Ból i cierpienie – ujęcie interdyscyplinarne. Żyć godnie do końca*, red. D.M. Krzyżanowski, M. Payne, A.M. Fal, Prescom, Wrocław 2013, s. 247.

nej, informacja alarmowa⁵³. Prowadzone współcześnie badania pokazują, że wśród wielu czynników uwalniających sygnały ostrzegawcze mogą być również różne formy społecznego odrzucenia (ang. social exclusion). Po raz pierwszy zwrócili na to uwagę Jaak Panksepp i jego współpracownicy w roku 1978, nazywając ból tego typu bólem społecznym. Dalsze prace z zakresu neuropsychologii poświęcone problematyce bólu społecznego – prowadzone przez takich badaczy, jak Geoff MacDonald i Mark R. Leary⁵⁴, Lauri A. Jensen-Campbell⁵⁵ oraz Naomi I. Eisenberger⁵⁶ – wskazują, że mamy podstawy do rozpoznania kolejnego mechanizmu ochronnego warunkującego dobrostan osoby, a jest nim właśnie ból społeczny, czyli system obronny pozwalający uchronić jednostkę przed utratą potencjalnych bądź aktualnych relacji społecznych⁵⁷, które są dla niej istotne z punktu widzenia fizycznego przetrwania oraz konieczne do pozytywnej oceny jakości swojego życia. „Mechanizm ten zabezpiecza jednostkę przed społeczną rozłąką, niekorzystną dla spójności grupy, a dla jednostki wręcz tragiczną w skutkach. Ta ewolucjonistyczna perspektywa ujmuje [...] ból społeczny jako komponent współdziałania społecznego”⁵⁸. Wymienieni badacze wskazują także, że ból fizyczny i ból нефизyczny (psychiczny, emocjonalny) angażują te same obszary mózgu⁵⁹, a o powszechności tego doświadczenia świadczy fakt istnienia w każdym języku określeń służących do jego opisu (na przykład „złamane serce” czy „bolesna rozłąka”). Ból społeczny należy zatem uznać za jeden z systemów ostrzegawczych pomagających utrzymać dobrostan naszego organizmu. W tym przypadku nie chodzi jednak o ochronę przed zagrażającymi czynnikami fizycznymi, lecz o wykształcenie mechanizmów społecznych, dzięki którym jednostki mają szansę na otrzymanie – gdy będzie to potrzebne – wsparcia koniecznego do przetrwania⁶⁰.

W kontekście niniejszych rozważań rodzi się pytanie, czy formacja społeczna, jaką jest zinstytucjonalizowany indywidualizm, może być źródłem bólu społecznego – uruchamia ona bowiem mechanizmy zabezpieczające jednostki

⁵³ Por. W. B r a n i c k i, *Autentyczność osobowa a medialność*, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 2016, s. 51.

⁵⁴ Zob. G. M a c D o n a l d, M. R. L e a r y, *Why does Social Exclusion Hurt? The Relationship between Social and Physical Pain*, „Psychological Bulletin” 2005, t. 131, nr 2, s. 202-223.

⁵⁵ Zob. G. M a c D o n a l d, L. A. J e n s e n - C a m p b e l l, *Social Pain: Neuropsychological and Health Implications of Loss and Exclusion*, American Psychological Association, Cambridge 2010.

⁵⁶ Zob. N. I. E i s e n b e r g e r, *Social Pain and the Brain: Controversies, Questions, and Where to Go from Here*, „Annual Review of Psychology” 66(2015), s. 601-629.

⁵⁷ Por. tamże, s. 603.

⁵⁸ W ó j t a - K e m p a, B a r a n o w i c z, dz. cyt., s. 250n.

⁵⁹ Por. E i s e n b e r g e r, dz. cyt., s. 607n.

⁶⁰ Por. W ó j t a - K e m p a, B a r a n o w i c z, dz. cyt., s. 251n.

przed życiem w samotności. Czy rosnące wskaźniki zapadalności na depresję mówią nam o przeżywanym bólu społecznym? Jeżeli założymy, że tak jest, to jakie symptomy mogą na to wskazywać? Spośród różnych skojarzeń, jakie mogą się nasunąć wnikliwemu obserwatorowi życia społecznego, który poszukuje odpowiedzi na te pytania, proponuję poddać pod rozwagę rozpoznana przez Benjamina R. Barbera „schizofrenię” obywatelską.